



Steve Troxler  
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services  
*Food and Drug Protection Division*

Joseph W. Reardon  
Director

## Diferencias entre Comida Natural, y Comida Orgánica



La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte en su afán de contribuir con la mejor calidad de vida de la comunidad Hispánica, presenta en esta ocasión un artículo en el que se señalan las diferencias entre la comida natural y la comida orgánica.

### Comida Natural

Si bien algunas comidas orgánicas son naturales, no todas las comidas naturales son orgánicas. De acuerdo con la definición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), comida natural es toda aquella en la que para su manufactura no se incluyen colorantes ni algún otro tipo de ingrediente artificial.

### Comida Orgánica

La comida orgánica se produce de acuerdo a ciertos estándares y regulaciones. En el caso de los cultivos significa que fueron cultivados sin usar pesticidas convencionales, ni fertilizantes artificiales o, aguas residuales o fangosas; también significa que fueron procesadas sin utilizar cierto tipo de radiaciones ni tampoco aditivos.

En el caso de la comida que proviene de los animales significa que los mismos fueron criados sin antibióticos ni hormonas.

En todos los casos comida orgánica significa que la comida no es genéticamente modificada.

La comida orgánica puede ser fresca o procesada, de acuerdo a los métodos que se utilicen para su producción.

La comida orgánica fresca, como vegetales y frutas se compra directamente de los agricultores a través de los mercados, supermercados, cierto tipo de tiendas o, cierto tipo de proyectos que soportan la agricultura orgánica.

La carne, los huevos y los quesos son más difíciles de encontrar en su versión "frescos" y por lo general son procesados.

La comida procesada orgánica contiene únicamente ingredientes orgánicos (o por lo menos 95% de sus ingredientes son orgánicos). No contienen aditivos y se procesa con un menor número de materiales, condiciones y métodos artificiales.

Para que un producto obtenga el certificado de orgánico deben crecer y fabricarse de acuerdo a las normas del país de origen. En el caso de los Estados Unidos las fincas orgánicas y los alimentos orgánicos son regulados por el Gobierno. Esto significa que un inspector visita la finca o la planta de producción y certifica que todos los requisitos que la ley de los Estados Unidos exige para la producción de comida orgánica se han cumplido.

Para reconocer la comida orgánica busque usted siempre el sello del USDA. Este sello certifica que por lo menos el 95% de los ingredientes que se utilizaron son orgánicos.

Si un producto fabricado en los Estados Unidos no tiene el sello del USDA no es orgánico. No se confunda, en ocasiones los productos se promocionan como "saludables" pero esto es algo distinto que orgánico.

Para reconocer un producto orgánico y para todo fin relacionado con su salud acostúmbrese a leer las etiquetas.

**Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366**